



Vážení rodičia!

Určite ste už hodne čítali o hrozivom náraste civilizačných chorôb, ktoré podmieňuje výživa. Mnohé z týchto chorôb ako sú srdcovo-cievové ochorenia, obezita, cukrovka, zubný kaz sú ovplyvňované nesprávnou výživou.

Na stránke „***Plnohodnou zdravou výživou predchádzajme chorobám***“ vám ukážeme cestu k zdravej strave a získaniu správneho životného postoja k vášmu zdraviu aj zdraviu vašich detí.



**Huby – jesenné  
pokušenie**

## Na úvod

Hubárstvo patrí v našej republike medzi veľmi rozšírené záľuby a je to koníček, ktorý si získava čoraz väčšiu popularitu. Prináša so sebou nielen príjemné a zdraviu prospešné prechádzky na čerstvom vzduchu, ale aj obohatenie jedálneho lístka. Huby patria k niekoľkým málo pokladom prírody a už stáročia sa cenia ako vhodná náhrada mäsa. Z gastronomického hľadiska sú neodolateľným zdrojom chutí, vôní a zloženia. Vzrušenie, ktoré pocíti človek idúci na jeseň lesným chodníčkom, keď pred sebou zbadá 2-3 nádherné hriby je neopakovateľné. Takéto zbieranie je určite vzrušujúcejšie ako kupovanie húb. Radosť z nájdenia húb ešte znásobuje možnosť ich kuchynskej úpravy pár hodín po ich zbere. Radosť z hľadania húb, ktoré sú jedným z mála darov prírody môžu prežívať aj Vaše deti. Určite to zvládnu, ak vyberiete terén, ktorý bude ich veku primeraný.

Je možno pre vás prekvapením, že huby patria medzi úzky okruh potravín, ktoré predlžujú život, pomáhajú pri depresiách, srdcových chorobách a migrénach.

## Alchymia uchovania húb

Je ešte stále hubárska sezóna a ak sa vaše košíky naplnia voňavými ozdobami lesa, poradíme vám ako na to, aby sa vaša radosť z množstva húb nezmenila na starosť. Ak nestačíte huby skonzumovať v čerstvo pripravených jedlách, riešením je konzervácia, ktorá vám umožní spestriť jedálny lístok na dlhý čas. Ponúkame vám viacero spôsobov konzervácie a úpravy húb.

### Sušenie

Je to najstarší spôsob, ako huby uchovávať. Pri sušení zostane z pôvodného obsahu 90 % vody len 14 %.

#### Postup:

Huby očistíte, vylúčite červivé a nakrájate na plátky, ktoré rozložíte napríklad na rámy s hustým pletivom. Vždy však len v jednej vrstve, aby vzduch mohol voľne prúdiť. Domácnosti, ktoré majú elektrickú sušičku, môžu využiť aj tú.

### Mrazenie

Nakrájané huby dôkladne prepláchnite vodou a povarte ich vo vyššom hrnci vo vriacej vode so soľou asi 5 minút. Potom ich opäť prepláchnite pod prúdiacou studenou vodou a osušte. Na záver ich uložte do mikroténových vreciek a hlboko zamrazte. Huby vydržia až do ďalšieho roka, ale ich nesmiete rozmraziť.

### Nakladanie do octu

Dobrý nálev si môžete pripraviť z 1,6l vody, 0,3 l octu, 4 lyžíc soli, 5 lyžíc kryštálového cukru, 1 lyžičky horčicového semienka a asi 40 ks zrní celého korenia. Túto zmes po prejdení varom ihneď odstavte. Huby naložte do zaváracích pohárov, zalejte nálevom a poháre uzavrite. Podľa Vašej chuti môžete pridať kôpor, bobkový list, či iný druh korenia. Sterilizujte pri teplote 100°C asi pol hodiny.

### Údenie

Údenie húb je skôr zaujímavé chuťové spestrenie ako spôsob dlhodobej konzervácie. Huby vopred 10 minút predvarte v osolenej vode a odkvapkané ich rozložte v celku, alebo

pokrújané na hrubšie pláty, ktoré na stojanoch vložíte do udiarne. Stačí ich udiť 4 hodiny a sú vhodné napríklad do rizota a zapekaných pokrmov.

### **Nakladané do vody**

Očistené huby povarte asi 7 minút v osolenej vode, potom ich prepláchnite a dajte do pohárov, ktoré napustíte vodou. Poháre vzduchotesne uzavrite a sterilizujte pri teplote 100°C v prvý deň pol hodiny a na druhý deň to zopakujte. Na tretí deň sterilizáciu vynechajte a na štvrtý deň opäť sterilizujte pri teplote 100°C pol hodiny. Budú Vám chutiť ako čerstvé.

### **Mliečne kvasenie**

Huby nakrájate a 5-8 minút ich varte v roztoku z 2l vody, 2 lyžíc octu a lyžičky soli. Potom ich naložte do súdku a zalejte nálevom.

#### **Nálev:**

Na 1kg húb prevaríme 0,5l vody, 40g soli a 15g cukru. Primiešajte 1 lyžicu zákvasu. Zaliate huby uzavrite vekom s vodným uzáverom a nechajte kvasiť 2-3 týždne pri teplote 18°C.

## **Hubové jedlá netradične**

### **Hubová čalamáda**

1kg húb, ¼ l oleja, ½kg očistených papriek, 0,7 kg paradajok, 0,7 kg cibule, 1 malý paradajkový pretlak, ½ lyžice sladkej papriky, 1 kávová lyžička kari korenia, soľ podľa chuti. Pre dospelých môžete pridať feferóny.

#### **Postup:**

Do 1 l vody pridajte 1 lyžicu soli, krátko povarte a prepláchnite studenou vodou. Na oleji spečte 0,2 kg cibule a pridajte ostatné suroviny a poduste. Nakoniec pridajte zvyšnú cibuľu – už neduste. Dajte do fľaš a sterilizujte pri 100°C asi 1 hodinu.

Hubovú čalamádu môžete využiť do rôznych jedál, ale nahradí Vám mäsovú surovinu na prípravu **biftekov**.

#### **Ako na to?**

Hubovú čalamádu rozmixujte. Pripravte si hrianky v hriankovači, ktoré natriete hubovou zmesou a obložte zeleninou podľa chuti. Ak Vám bude chýbať mäso, hrianku obložte hydinovým plátkom šunky.

V prípade, že chystáte teplé predjedlo, či rýchle pohostenie pre nečakaných hostí odporúčame **zapekané hrianky**.

Čierny chlieb nakrájajte na plátky, plech jemne potrite olejom, plátky chleba natrite hubovou zmesou a poukladajte na plech, podľa chuti obložte a nechajte zapiecť 10-20 minút v rúre.

### **Nátierka s nivou (príprava 20 minút)**

250g čerstvých húb, 100g nivy, 1 sterilizovaná uhorka, menšia cibuľa, 3 PLI masla, 1 PL horčice. Huby očistite, nakrájajte a poduste vo vlastnej šťave. Vychladnuté ich pomel'te na mäsovom mlynčeku. Maslo vymiešajte s nastrúhanou nivou, cibuľou a uhorkou a pridajte zomleté huby s horčicou. Premiešajte a dajte do chladničky vychladnúť.

### **Šalát z čerstvých húb s orechovou omáčkou (zachytíte pri ňom vôňu z húb)**

Na 4 porcie potrebujete – 350 g čerstvých hríbov, 175 g pomiešaných listov špenátu a kučeravého šalátu, soľ, mleté čierne korenie, 50 g opražených vlašských orechov, 50 g čerstvého parmezánu.

#### **Na omáčku:**

2 žĺtky, ½ lyžičky francúzskej horčice, 5 lyžíc arašidového oleja, 3 lyžice orechového oleja, 2 lyžice citrónovej šťavy, 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate, na špičku noža práškového cukru.

### **Naša rada:**

Deti by nemali jesť surové žltka, môžete ich v omáčke vynechať.

### **Ako na to?**

Do malého zaváracieho pohára dajte suroviny na omáčku, pohár zatvorte a premiešajte ako v šejkri. Huby nakrájate na tenké plátky, dajte do väčšej šalátovej misky, zalejte omáčkou a nechajte 10-15 minút stáť, aby sa premiešali chute. Pridajte šalátové listy a znova premiešajte. Rozdeľte na 4 taniere, posypte opraženými orechami a hoblíčkami syra.

### **Baklažány s hubami**

Na 4 porcie potrebujete – 5 lyžíc olivového oleja, stredne veľkú pokrúpanú cibuľu, rozotretý strúčik cesnaku, 450 g pokrúpaného baklažánu, 350 g pokrúpaných húb, 3 lyžice petržlenovej vňate a pažitky, 1 lyžicu octu, soľ, mleté korenie.

*Príloha* – zeler, mrkva, pasíky opraženého chleba.

V nádobe zohrejte 1 lyžicu oleja, pridajte cibuľu a do sklovita upražte. Pridajte zvyšný olej, cesnak, baklažán, prikryte a 10 minút poduste. Pridajte huby a neprikryté duste ďalších 15 minút. Vmiešajte bylinky, ocot, ochuťte koreninami a nechajte vychladnúť. Podávajte s opečeným chlebom a surovou zeleninou.

**Naša rada:** Toto jedlo vydrží v chladničke prikryté až 10 dní. Nezamrazujte ho.

### **Huby v lístkovom ceste**

#### **Na náplň potrebujete:**

2 lyžice masla, stredne veľkú cibuľu, 400 g húb, pažitku, petržlenovú vňať, žeruchu, 3 vajcia, morskú soľ, mleté korenie, štipku muškátového kvetu.

Na panvici rozpustite maslo, pridajte pokrúpanú cibuľu a ošmahnite do sklovita. Pridajte očistené a na plátky nakrájané huby a jemne nakrájané bylinky. Vajcia rozklepnite, osolte, okoreňte korením, muškátovým kvetom, nalejte na huby a za stáleho miešania nechajte podusiť. Odstavte a nechajte vychladnúť. Lístkové cesto rozvalkajte na pomúčenej doske a rozdeľte na 4 kusy. Zmes rozdeľte na plátky lístkového cesta, preložte a okraje postláčajte. Položte na mokrý plech a vo vyhriatej rúre na 200°C pečte 20 minút. Krátko pred dopečením potrite vajcom rozriedeným vodou a posypte strúhaným parmezánom a dopečte. Vyberte z rúry a podávajte teplé alebo studené.

### **Špenátová polievka s hubami**

Na 4 porcie potrebujete – 2 lyžice masla, stredne veľkú pokrúpanú cibuľu, 350 g húb, rozotretý strúčik cesnaku, 2 lyžičky posekaného tymiánu, 1,2 l slepačieho vývaru, 750 g nadrobno pokrúpaných zemiakov, 400 g čerstvého alebo 200 g mrazeného špenátu, soľ, mleté korenie, štipku muškátového orecha, 4 lyžice kyslej smotany alebo šľahačky na ozdobu.

V hrnci rozpustite maslo a popražte na ňom do sklovita cibuľu. Pridajte huby, cesnak a bylinky a prikryté duste. Pridajte polovicu vývaru, zemiaky a špenát a nechajte 10 minút vrieť.

Polievku rozmixujte, pridajte zvyšný vývar, osolte, okoreňte a pridajte muškátový orech.

Nečajte zovrieť a podávajte s kopčekom smotany.

### **Zapečené kuracie prsia v kyslej smotane s hubami**

Na 4 porcie potrebujete – 400 g kuracích prs, 120 ml kyslej smotany, 280 g húb, 20 g oleja, cibuľa, 60 g eidamu, troška grilovacieho korenia.

Kuracie mäso nakrájate na pásiky, pridajte korenie, pokrúpané huby a nechajte v chladničke odležať. Potom zmes rozložte na pekáč, zalejte smotanou, posypte syrom a upečte v rúre.

## Záver

Huby nie sú len zdrojom zábavy a dobrého jedla. Môžu byť aj veľmi nebezpečné. Kto ich chce zbierať, musí ich bezpodmienečne vedieť správne určovať. Ak dokážete absolútne presne určiť čo zbierate, nehrozí Vám nebezpečenstvo.

**Naša rada:** Ak máte pochybnosti, nezbierajte huby a nikdy za žiadnych okolností nejedzte tie druhy, ktoré nepoznáte a nedokážete ich spoľahlivo určiť.

